

SINAV KAYGISI

Sınav kaygısının yüksek düzeyde olması öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Söz konusu kaygı kişinin bilgi ve becerilerinin belli ölçütlerle incelenip değerlendirdiği durumlarda işlev bozukluğu yaşamasına neden olur. Aslında belli bir düzeyde olan kaygı durumu, sınavlara hazırlanma konusunda bizleri harekete geçirebilecek, tetikleyici bir durum olabilir. Ancak, sınavlara ilişkin bu kaygı seviyemizin belli bir düzeyin üzerinde olması bir diğer ifadeyle, yoğun bir şekilde yaşanması halinde hem sınava hazırlanma sürecini hem de sınav anındaki performansı düşürücü olumsuz bir etkisi olabilmektedir.

Sınav kaygısının oluşmasındaki en önemli süreçlerden birisi gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmaktır. Mükemmeliyetçi ve rekabetçi kişilik yapısına sahip olanlarda da sık görülmektedir. Sınava verilen anlamın sınavın ölçtüğü özelliklerin ötesinde kişilik değerini ölçtüğü şeklinde olmasının kaygıyı kaçınılmaz kıldığı bilinmektedir. Bunların yanında sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının etkilerine baktığımızda: öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı ve fiziksel rahatsızlıklar görülebilir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir.

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkabilmek İçin Neler Yapılabilir?

Sınav öncesinde

Öncelikle yapmanız gereken, sınavdan önce “kesinlikle kaygılanmamalıyım” veya tam tersi “Kesin yine kaygılanacağım” tarzı düşünceleriniz varsa bunları fark edip, bu düşünceler yerine “Belki yine sınavda biraz kaygı duyabilirim; ama zamanla bunu kontrol edebilirim” şeklinde bir düşünceyle bu kaygınızın olabileceğini kabul etmeniz; ama bu durumu felaketleştirmemenizdir. Belli bir seviyeye kadar olan kaygınızın ‘normal’ olduğunu ve aslında sizi güdüleyebileceğini de aklınızda bulundurabilirsiniz.

Sınav için eksik konularınızın bulunması ve kendinizi hazır hissetmiyor olunuz, kaygı seviyenizi artıracak bir etken olabilir.

Bu yüzden sınav öncesinde eksikliklerinizi tamamlamanız kendinizi daha güvenli hissetmenizi sağlayacaktır.

Sınavın öncesi gece veya sınav sabahında ‘sanki hiç çalışmamış’ veya ‘bildiğiniz bütün şeyleri o an unutmuş’ gibi bir düşünceye kapılabilirsiniz. Bu tür düşüncelerin zihninizin o an ürettiği olumsuz ‘otomatik düşünceler’ olabileceğini ve tam olarak gerçeğinizi yansıtmadığını kendinize hatırlatmanız gerekebilir.

Sınav öncesinde kendinize hatırlatmak amacıyla belirlediğiniz bazı küçük konu veya başlıklara son kez bakabilirsiniz. Bunun dışında tüm geceyi veya sabahı çalışarak geçirmek kaygınızı daha da artırabilir.

Sınav öncesi ve sabahında diğer günlerdeki rutininizi sürdürmeye özen gösterin. Daha önce uyumadığınız bir saatte çok erken veya geç uyumamaya çalışın.

Aynı zamanda daha önce yemediğiniz veya içmediğiniz bir şeyleri tüketmekten mümkün olduğunca kaçınınız. Sınav günü de kendinizi iyi hissedebileceğiniz, rahat olacağınız kıyafetleri tercih etmeye çalışınız.

Sınav anında

Sınav öncesi ve sırasında kaygıyla birlikte ortaya çıkan fiziksel belirtiler ile başa çıkılabilir. Kaygınızın yarattığı fizyolojik gerginliği kontrol edebilmek için rahatlamayı ve gevşemeyi öğrenin. Bunun için ‘gevşeme’ ve ‘nefes egzersizleri’ öğrenip kendinize uygulamaya çalışın. Gerekirse bu konuda profesyonel bir uzmandan destek alabilirsiniz. Sınav sırasında, sınavın sonrasını ve olabilecekleri düşünmek yerine daha çok sorulara odaklanmayı ve sınavınıza kendinizi vermeye çalışın. Ancak sınav sonrasında yaşayacağınız rahatlamayı düşünebilirsiniz. Sınav anında bir soruda takılıp kalmak zaman baskısı yaşamanıza ve daha çok kaygı duymanıza neden olabilir. Bu yüzden çözemediğiniz sorulara bir işaret, belirti vb. koyarak diğer sorulara geçmeniz, zaman kalırsa bu sorulara dönmeniz daha işlevsel olabilecektir. Acele etmeyin ve panik havasından uzak durunuz. Bu durumun daha çok hata yapmaya yol açabileceğini unutmayın. Sınav boyunca rasyonel iç konuşmanızla kendinizi sakinleştirmeye ve rahatlatmaya çalışabilirsiniz.

“Başarısız olacağım”, “yapamayacağım” gibi kendinize ait olumsuz olan içsel konuşmalarınızı “başarılı olacağım”, “başarılı olmak için elimden geleni yapacağım” gibi daha olumlu ve yapıcı ifadelerle dönüştürmeye çalışın. Sınav süresince bazı sorunlar ile karşılaşabileceğinizi, ancak kesinlikle bir sorun çıkacak diye de bir şey olmadığını; ama olursa da bunların üstesinden bir şekilde gelebileceğinizi kendinize hatırlatmaya çalışın. Bu anlamda felaketleştirmeyi azaltmanızın ve tahammülünüzü artırmanızın kaygınızı düşüreceğini aklınızdan çıkarmayın.

Sadece olumsuz yaşantılarınıza odaklanmak kaygınızı tetikler aynı zamanda motivasyonunuzu olumsuz etkileyebilir. Bunun yerine daha önceleri başardıklarınıza ve bundan sonra yapabileceklerinize odaklanmaya daha fazla ağırlık verebilirsiniz. Düşüncelerinizin duygularınız ve davranışlarınız üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğundan hareketle, motivasyonunuzu düşüren ve sizleri olumsuz etkileyen gerçekçi olmayan düşünceleri tespit edip, onların yerine alternatif ve işlevsel düşünceler geliştirebilmeniz motivasyonunuz açısından önemli bir rol oynayacaktır.

Son söz olarak; Akademik başarının önemli olduğu okul yıllarında, pek çok öğrencinin sınavlara dönük kaygı yaşadığı görülmektedir. Yaşanan kaygının kişinin performansını sabote etmeden yönetilebilmesi, sadece zamanın değil harcanan enerjinin maksimum kullanımını sağlayarak kişinin verimini arttırmaktadır. Mükemmellik arzusu ve hata yapmama çabasıdan ziyade öğrenmeye ve mesleki anlamda gelişmeye yönelik çabaların ön planda tutulması, kişinin yaşadığı kaygı düzeyini daha dengeli kılmaktadır.

Tüm öğrencilerimize başarılar dileriz...

*ADÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi*

Klinik Psikolog Elif Nur AKIN

KAYNAKÇA

Baltaş, A.(1999). Üstün Başarı. Remzi Yayınevi.

Özer, K. (2017). Kaygı Sınavma Duygusu İle Baş Edebilme. Aura Yayınevi

Türkçapar, H. (2020). Sınav ve Sınavma Kaygısının Bilişsel Davranışçı Terapisi

https://psikiyatri.org.tr/sinav-kaygisi/halka-yonelik/12,05,2023/13/Türk_Psikiyatri_Derneği

